



生命是创作:

积极心理学与家庭教育

韩燕 著



新华出版社



生命是创作： 积极心理学与家庭教育

韩燕 著

新华出版社

图书在版编目(CIP)数据

生命是创作:积极心理学与家庭教育/韩燕著.——

北京:新华出版社,2015.11

ISBN 978-7-5166-2194-3

I. ①生… II. ①韩… III. ①家庭教育—教育心理学

IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第291894号

生命是创作:积极心理学与家庭教育

作 者:韩燕

出 版 人:张百新

责任校对:黄绪国

责任编辑:黄绪国

封面设计:万洲传媒

出版发行:新华出版社

地 址:北京石景山区京原路8号 邮 编:100040

网 址:<http://www.xinhupub.com> <http://www.press.xinhuanet.com>

经 销:新华书店

购书热线:010-63077122

中国新闻书店购书热线:010-63072012

照 排:万洲传媒

印 刷:廊坊市安次区团结印刷有限公司

成品尺寸:890mm×1240mm 1/32

印 张:7.875

字 数:183千字

版 次:2015年12月第一版

印 次:2015年12月北京第一次印刷

书 号:ISBN 978-7-5166-2194-3

定 价:25.00元

图书如有印装问题,请与出版社联系调换:010-63077101

前 言

每个人的生命中都会经历高峰和低谷，人类生命中的优点跟缺点一样，都是真实存在的，生活不只是为了避免或解决问题和困扰，人的愿望、理想、信仰等无一不受着内心世界的支配，有什么样的心理，就有什么样的人生，积极的心态开启崭新的人生。积极心理学致力于填补人类画卷中的空白之处，使我们的人生变得更加美好。积极心理学的思想来源于人本主义心理学，它是积极心理学主要理论参照，积极心理学倡导者和提出者塞利格曼指出，心理学有三项使命：一是研究消极心理，治疗精神疾病；二是让所有人生活得更加充实有意义；三是鉴别和培养人才。由于心理学过于重视对消极心理的研究，因此现在有必要进行积极心理学研究，从而拓展心理学在后两个方面的贡献。

随着一个新生儿的诞生，成人社会便把自己的理想和希望寄托在他的身上，实现这种寄托的道路，是教育。“儿童是成年之父”，密尔顿说，“童年预示着一生，正如早晨预示着一天。”家庭是为未来社会做准备的场所，人的勤劳品质的培养，劳动技能的掌握，生产和经济知识的获得等也得益于此。托尔斯泰曾经说过：“全部教育，或者说千分之九百九十九的教育都归

结到榜样上，归结到父母自己的端正和完善上。”做好孩子的榜样，培养一个人格健全的孩子，是每位父母应尽的责任。教育是件长远大计，它不仅考验我们做家长的体力、脑力，还考验着家长的毅力和自身的认识。家庭教育积极心理学正是探索和研究家庭教育对孩子的积极层面时涉及的主题以及为孩子的将来培养具有主观幸福感、快乐、满足、士气、正性情感、情绪平衡、幸福觉察、可感性生活质量等，以及所激发出人类潜能和积极的人格。

孩子的教育是我们生活中最重要的一个方面。我们的孩子是我们民族的希望，他们将创造历史。正确的教育是我们的幸福，而错误的教育既是我们的痛苦和泪水，更是我们对社会和民族犯下的罪过。家庭教育、学校教育、社会教育对孩子的影响极具深远并伴其一生。

目 录

积极心理学的神秘面纱	1
积极心理学产生的背景.....	3
幸福与财富无关.....	4
使个体学会并保持乐观.....	8
积极的人格特征.....	9
积极教育是蓬勃的存在.....	12
婴幼儿认知世界的奥秘——希望的诞生.....	16
安全的环境使孩子更健康——依恋的重要.....	23
积极的爱使孩子更自信——自信心的培养.....	24
儿童阶段的成长.....	27
保护孩子的天真和快乐.....	28
儿童品格的塑造.....	29
约翰·洛克教育法.....	30
绅士教育的灵魂——培养德行.....	31
孩子需要真正实用的知识.....	33
游戏对儿童身心健康的影响.....	35
儿童能力的培养.....	41
和谐环境的重要性.....	42

生命的阳光和雨露——家庭积极教育..... 45

教育的本质——爱的教育..... 45

做合格的父母..... 46

中国家庭教育的典范..... 57

教养方式对孩子产生的影响..... 59

自律的培养..... 65

书是生命的奠基——培养孩子对书籍的兴趣..... 65

让读书成为孩子的生活方式..... 66

培养孩子学习的兴趣..... 67

斯宾塞教育法..... 68

家庭教育提高幼儿独立性..... 71

关注引发儿童的创意..... 74

婴幼儿独自玩耍的重要性..... 75

爱护幼儿的自我独立..... 76

培养孩子积极的非智力因素..... 78

重视儿童的情商..... 79

在自然和社会中成熟..... 85

用爱心科学地养育..... 88

0—18岁不同年龄段家庭教育..... 92

0—3岁婴幼儿的教育..... 92

3—6岁幼儿的教育..... 101

6—12岁儿童的教育..... 124

12—18岁青少年的家庭教育..... 142

犹太民族的优秀教育	177
布朗尼蛋糕.....	178
吃亏即是占便宜.....	181
难忘的一课.....	183
扛着驴的父子.....	184
为什么还有猴子.....	186
因材施教.....	188
钥匙在哪只抽屉里.....	190
勇于尝试.....	191
莫忘致谢.....	193
守时的康德.....	195
只要弯一弯腰.....	196
母亲给出的答案.....	197
你总会和我在一起.....	199
让心灵软着陆.....	201
抬起头来做人.....	202
心中的杂草.....	204
与人交往.....	205
居里夫人和女儿.....	208
从小爱劳动.....	210
思考敏于行.....	213
积极进取，永不停留.....	215
是油炸圈饼还是窟窿.....	217
不断地自我挑战.....	219

拥有积极的心态，把缺点转化为优点·····	221
开动你的脑筋·····	223
想象人生·····	225
幸福的秘密·····	226
亮出你的个性·····	228
风雨见彩虹·····	231
避免积极教育的误区·····	235
走出去的爱·····	238
参考文献·····	240

积极心理学的神秘面纱

古时有一位国王，梦见山倒了，水枯了，花也谢了，便叫王后给他解梦。王后说：“大势不好。山倒了指山河要倒；水枯了指民众离心，君是船，民是水，水枯了，船也不能行了；花谢了指好景不长了。”国王惊出一身冷汗，从此患病，且越来越重。一位大臣要参见国王，国王在病榻上说出他的心事，哪知大臣一听，大笑说：“太好了，山倒了指从此天下升平；水枯指真龙现身，国王，你是真龙天子；花谢了，花谢见果子呀！”国王全身轻松，很快痊愈。

某一年夏天，有两个观光团组织一起到西藏雅鲁藏布江大峡谷旅游。那时的大峡谷刚开放不多久，条件不是很好，其中有一段山路的状况尤其不佳，到处坑坑洼洼，有的地面甚至还有一些很深的坑洞。于是，走在前面的第一个团队的一些游客开始抱怨这段路不好走，花钱买罪受，等等。面对游客的抱怨和不满，这个观光团的导游急忙解释道：“非常抱歉让大家走这样一段差的路，可是没有办法，这里的条件实在是太差了，这路面就像是长了麻子一样，只能请各位女士先生千万注意脚下的坑洼，小心行走，特别要担心别掉到江里去啊！”听了这一番道歉并解释的话后，观光团的游客反而发出了更多的怨声，父母嘱咐孩子小心危险、丈夫叮嘱妻子担心脚下，等等，大家的心情糟透了，整个团

队再也无兴致看雅鲁藏布江大峡谷优美的风景了。与此同时，后面的另一个观光团也面临着同样的问题和困境，但这个团的导游却乐呵呵地向大家说道：“诸位女士、诸位先生，我们现在走的这条道路正是赫赫有名的雅鲁藏布江大峡谷的‘迷人超级酒窝’大道，请大家在欣赏江边美景的时候，一定别忘了注意脚下的大小‘酒窝’！”听了这一番话，团里的游客们都笑了起来，他们一边小心地绕过路面“坑洼酒窝”，一边沉浸在雅鲁藏布江大峡谷迷人的风景里。

积极心理学是一门有关生命从开始到结束各个阶段的学科，它着重研究那些使生命更有价值和更有意义的东西。积极的人不一定富有，但是他快乐和乐观。每个人的生命中都会经历高峰和低谷，人生并非总是得意之时，那么用什么态度面对人生？面对人生的种种境况？对积极心理学的了解、探知与应用便显得尤为重要。让我们一起走进这门科学。

国际心理学网站首页解释：积极心理学是一种以积极品质和积极力量为研究核心，致力于使个体和社会走向繁荣的科学研究。它的研究重点放在人自身的积极品质和力量方面，以美德和善端为出发点，提倡用一种积极的心态来对人的许多心理现象作出新解读，从而激发人自身内在的积极力量与品质，并利用这些来帮助普通人或具有一定天赋的人最大限度地挖掘自己的潜力从而获得幸福。及至延伸至社会制度及大众层面。积极心理学之父塞利格曼指出：我们需要的是有未来远见的而不是受过去推动的科学，同时他还在大会上提出了一项颇具挑战性的目标：到2050年，要把关注“积极人生”的世界人口由目前的10%—15%提高至50%以上，也即要让世界一半的民众学会用积极的眼光来看待自己的生活和工作。

“积极心理学”一词看起来跟其他的心理学没什么特别之处，但“积极”二字却异常显著：人类生命中的优点跟缺点一样，都是真实存在的，生活不只是为了要避免或解决问题和困扰，人的愿望、理想、信仰等无一不受着内心世界的支配，有什么样的心理，就有什么样的人生。积极心理学正是研究如何使生命更有意义的理论和研究。它致力于填补人类画卷中的空白之处。积极心理学并不否认消极的存在，而是致力于可能使生活最糟糕的时期成为最有意义的时期。我们复杂的情绪体验有时会同时包含积极和消极的成分，当我们思考挫折和失败的时候，乐观主义如何成为最有意义的外在表现，危机时如何展现我们的性格力量，以及如何通过成功去解决问题而不是避免问题来预示良好的人际关系。积极心理学认为，要让世界变得更好，既可以通过消除恶劣的环境，也可以通过发现品格和塑造品格来实现。好事、成功、积极情绪，与坏事、失败、消极情绪一样，都是积极心理学的合理研究对象。

积极心理学产生的背景

积极心理学是 20 世纪 90 年代在美国兴起的一个新的心理学研究领域，它与传统心理学主要关注消极和病态心理不同，它是利用心理学目前已经比较完善和有效的实验方法与测量手段，来看待正常人性，关注人类美德、力量等积极品质，研究人的积极的情绪体验、积极的认知过程、积极的人格特征以及创造力和人才培养等，成为心理学的一种思潮。随着积极心理学理论体系的逐步完善，积极心理学已开始成为许多学校的一门正式学科课程，如美国哈佛大学很早就把积极心理学作为一门重要的公共选修课，这门课曾在 2006 年被评为最受学生欢迎的课程。

19 世纪 60 年代，以马斯洛、罗杰斯为先驱的人本主义心理

学确立了临床和行为方法的全新观点。人本主义心理学以人的积极性为基本宗旨，肯定人的价值与尊严，突出人性中积极向上的一面，彰显人的积极性、主动性与创造性。强调人的价值与人文关怀，这在心理学史上来说是一个创举。积极心理学之父塞利格曼以人本主义思想为指导，自20世纪六七十年代起开始研究“习得性无助”，在动物实验中，若给狗重复施加其无法躲闪的电击，狗就会出现“习得性无助”行为，它会对本可以避开的电击不再躲避。在人类中也会出现由于对环境事件的“习得性无助”而产生抑郁。在后来的研究中，塞利格曼又发现，不仅无助是可以“习得”的，乐观也是可以通过学习而获得的。学会维持乐观的态度不仅有助于避免抑郁，而且实际上有助于提高健康水平。塞利格曼指出，心理学有三项使命：一是研究消极心理，治疗精神疾病；二是让所有人生活得更加充实、有意义；三是鉴别和培养人才。1997年，塞利格曼就任APA（美国心理学会）主席一职时提出“积极心理学”这一概念，由于心理学过于重视对消极心理的研究，因此现在有必要进行积极心理学研究，从而拓展心理学在后两个方面的贡献。随后，越来越多的心理学家涉足这一研究领域，并逐渐形成了一场积极心理学运动。积极心理学在探索和研究人的积极层面时涉及的主题有：主观幸福感、快乐、满足、士气、正性情感、负性情感、情绪平衡、幸福觉察、主观不幸福感、可感性生活质量等，以及所激发的人类潜能和积极的人格。

幸福与财富无关

幸福的人不一定是富人，一个穷人也可以是很快乐的。积极状态的人不一定富有，但一定是幸福、快乐和乐观的。快乐的人往往都名列前茅，他们在学校和工作岗位上相对更出色和成功，

与周围的人有更好的人际关系，他们寿命甚至比不快乐的人更长一些。积极心理学已经证明，积极的情绪体验确实能够带来智力上的获益，在积极的情绪状态下，人们会更加灵活和富有创造力。

一、快乐人生的证明

有人调查了一些中过巨额彩票的人，如果这个人是具有抑郁情绪的不快乐的人，一生的绝大部分时间都不快乐，那么中奖后会快乐半年左右，但半年后他们又陷入了不快乐之中，重新变得抑郁。也就是说金钱只能使一个原本不快乐的人获得暂时的快乐与幸福。但从一生的角度来看，金钱导致的快乐是很短的。

一个将手伸进冰冷凉水的心理实验是这样的：在冰水中普通人伸手，只能忍受 60—90 秒，但在积极情绪测量中最出色的人、得分最高的人，或者一个具有积极情绪的人，往往能忍受的时间要长一些。研究表明，具有积极情绪的人比一般人更能忍受痛苦。

这里，我们需要提出一个名词——“心理资源”。心理资源就是心理能量，它主要用来支撑一个人产生或进行各种有意识的心理活动以及外在行为。心理能量这个概念最早出现在精神分析学派创始人弗洛伊德的理论中，受当时物理学上能量守恒定律的影响，弗洛伊德认为人的心理活动需要一定的心理能量，而这种能量主要来自潜意识的本我。诺贝尔奖获得者著名心理学家卡尼曼于 2002 年提出“资源”一词，他的理论核心认为人的认识资源是有限的，在特定时间内会出现消耗一点就少一点的情况。影响资源消耗的因素来自两方面：（1）任务的难度。个体面临的任务越难，其加工活动需要的认知资源就越多，相反，如果任务越容易，加工活动对认知资源的需求也就越少。如打扑克和看电视相比，在相同时间内，打扑克的疲劳要大于看电视。（2）技能的熟练度。

当面临相同任务时，技能越熟练的人，其消耗的认知资源就越少，越不熟练的人，其消耗的认知资源就越多。例如，一个有多年织毛衣经验的妇女可以一边织毛衣一边聊天，反之，刚刚学会的人，需要消耗大量的资源，她就不可能边织毛衣边聊天。因此，从信息加工认知学的观点来看，心理资源实际上就是心理能量，为人的心理活动或行为提供能量支持。心理资源越充足，其有意识行为或心理活动的质量就越高。这样，许多现实生活中的现象就可以得到合理的解释，例如，在压力情境下个体一般很难有效地进行自我调控，因为抗拒压力本身就需要消耗心理资源。

我们需要注意到这么一种现象：教育心理学有调查结果表明“家教越严的孩子越容易形成网瘾”，这一事实也同样支撑了心理资源的理论。家长提到“不能上网”的次数越多，孩子控制的念头也就越多，从而消耗心理资源也就越多，行为离理智越远，而网瘾本身就是一种非理智行为。《圣经》中提到：夏娃在蛇的诱骗下，禁不住智慧树上的水灵灵的果子的诱惑。失去忍耐，冲动之下终于偷吃了禁果，还让亚当也偷吃了果子。可以说，人类是诱惑与冲动的产物。人类的冲动与诱惑构成了人类的本能。因此，抵制各种诱惑也就成了积极心理学的一个重要主题。

积极的情绪不仅能使人感到愉快，还能扩展和重构持久的心理资源，它犹如生活中的一盏明灯，促进着人的生长，同时不断再次积累着宝贵又丰富的心理资本。到目前为止，一些相关的研究证明，不管在什么情况下，那些被诱导了积极情绪体验的个体，其乐观主义、宁静（一种高级幸福感）、自我复原力等和心理健康有密切关系的品质都会有一定的增加，心理复原力也会更高，生活满意度也不断增加。弗雷德里克教授认为，如果你生活中缺少你想要的幸福，那你就应该每天有意识地增加自己瞬间的快乐体

验，通过累积瞬间积极情绪，有助于得到你想要的幸福。积极情绪能够使人扩建心理资源，变得更开放，从而最终帮助人们从逆境和压力中更好地反弹和摆脱焦虑，使人们更加健康地成长。不仅如此，积极情绪还能有效地组织人的认知活动，使人的认知活动范围更广，流畅度更高，灵活性更强。希尔等心理学家通过研究证明，积极情绪体验中的个体能更全面地认识自己面临的任務，从而保证个体在特定的情境任务中作出最有效的反应。

二、乐观的奇妙

5000 次的失败。19 世纪 70 年代，科学家们在研究一项大的课题，那就是如何用电发光。大家研究了很久，可是一无所获，大发明家托马斯·爱迪生也不例外。一天，当地报纸的一名记者前去采访爱迪生，他当时已经非常有名了，发明了很多东西，他们谈了各种话题，然后开始讲灯泡问题。当时爱迪生已经进行了 5000 次实验，这位记者也知道，于是他对爱迪生说：“爱迪生先生，您致力于灯泡研究许多年了，整个科学界都在进行相同的研究，但毫无收获，您已经进行了 5000 次实验，失败了 5000 次，放弃吧。”爱迪生听力不好，事实上，他有一项专利发明就是助听器，所以他对记者说：“你说什么？”那个记者重复：“我说您失败了 5000 次，放弃吧。”爱迪生回答：“我没有失败 5000 次，是成功了 5000 次，我成功地证明了哪些方法行不通。”同样的问题，在不同的人的眼里，就变成了不同的解读。世界是美好的还是丑陋的，皆来自于不同的看法，而现实却是一样的存在。我们和孩子们都一样需要学习。给孩子们一点力量，教会孩子们用积极的态度看待事物，相信下一个“爱迪生”就在你身边。1879 年 12 月 3 日，爱迪生向世界展示了用电发光，向世界展示了“神奇的灯泡”。

我们大部分人一生中都不会是一帆风顺，难免会遭受到挫折和不幸，但是成功者与失败者非常重要的一个区别就是，失败者总是把挫折当成失败，从而每次遇到挫折都能够深深打击他胜利的勇气；成功者则是从不言败，在一次又一次的挫折面前，总是对自己说：“我不是失败了，而是还没有成功。”一个暂时失利的人，如果继续努力，打算赢回来，那么他今天的失利，就不是真正的失败。如果他失去了再战斗的勇气，那就是真输了。

世界上大多数人都是悲观的，但他们倾向于认为别人比自己乐观。乐观的人寿命更长，赛利格曼测试了70个心脏病病人，17个被测试为最悲观的病人中，有16个没有经受住第二次心脏病发作而去世了，而19个被测试为最乐观的人中，只有一个人被第二次心脏病的发作夺去了生命。乐观是抵抗疾病的第一道防线。心理学家研究了心血管、肾衰竭以及所有原因的死亡率，发现所有研究都指向一个结论：乐观保护人们，而悲观伤害人们。健康的人有着良好的幸福感，他们死于各种原因的概率比较低。1946年，世界卫生组织宪章序言——健康是一种身体上、精神上以及社会关系上的全面良好状态，而不仅仅是没有疾病或不虚弱。积极的心理健康是一种蓬勃的存在——存在积极的情绪、存在参与、存在意义、存在良好的人际关系，同时也存在成就。

研究表明，具有乐观性格的人在保险公司销售人员中，往往是销售业绩冠军。而乐观的小学生将来很少得抑郁症，走向社会后，在工作成绩和社会地位方面均超过悲观的人。乐观可以通过教育而形成，一个悲观的人通过心理训练可以转化成乐观的人。

使个体学会并保持乐观

孩子一般在8岁之前就已经基本形成了相对固定的解释风格